**03.05. Как одевать ребёнка весной**

Весной основной проблемой у мамы становится вопрос - как одеть малыша. Погода меняется просто на глазах, в течение дня температура окружающего воздуха может меняться от минусовой (- 2-3 градуса) до плюсовой (10-16 градусов).

На самом деле есть ряд секретов в отношение детской одежды весной. В отношении детской одежды должно действовать основное правило: она должна быть легкой, свободной, сшитой из натуральных и «дышащих» тканей. Это будет способствовать максимально правильному теплообмену, как внутри помещения, так и снаружи. Не забывайте, что перегревание опасно в такой же степени, что и переохлаждение: ребенка на прогулку стоит одевать исходя из уличной температуры. Однако некоторые мамы и папы этому большого значения не придают и продолжают даже при высоких температурах кутать малыша. Удобно следовать «луковичной» системе подбора одежды, когда на теле малыша есть несколько слоев одежды (маечка, рубашка, кофта, куртка), которые можно при необходимости снять или одеть. Ориентируйтесь на температуру ручек и ножек малыша: если ребенок беспокоен, ладошки или ступни побледнели и на ощупь холодные, необходимо срочно согреть малыша и вернуться домой. Если вы гуляете с грудным ребенком, который не может активно двигаться, а сидит или лежит в коляске, чаще проверяйте - не замерз ли он. Кроме температурного режима, одежда должна обеспечивать правильный влагообмен: ткань должна хорошо впитывать влагу и пропускать воздух. Она обязательно должна быть комфортной, не стеснять движений, но в то же время не быть слишком просторной. Если одежда узкая, то она сильно сдавливает сосуды малыша и нарушает правильное питание и кровообращение тела. Ориентируйтесь на самочувствие малыша и погоду на улице!